

ఆహార నియమాలు

మరియు వాటి వెనుకటి శాస్త్రము

మనోగతం

మానవుని సంపూర్ణ జీవనము ఆరోగ్యవంతముగా మరియు సుఖమయముగా ఉండవలెనని ధర్మశాస్త్రములో ఆహారము విషయములో కొన్ని నియమాలు చెప్పారు; కానీ గత 100 సంవత్సరముల నుండి ధర్మశాస్త్రము యొక్క మహాత్మ్యమును మరిచిపోవుట వలన మనము ఈ నియమములను పాటించలేదు. ఆకలి లేకపోతే ఏదీ తినవద్దు, నియమిత సమయములో భోజనమును తప్ప ఇతర సమయములలో ఏమీ తినవద్దు, ఎంగిలి తినవద్దు, ఋతువు అనుసారముగా ఆహారములో తగిన పరివర్తన చేయాలి, ఇతరులు అధర్మము ద్వారా సంపాదించిన ఆహారము తినకూడదు మొదలగు అనేక చిన్న-పెద్ద నియమములను మనము మరిచిపోయాము. దీనికి సంబంధించి కొన్ని నియమాలు మరియు దాని వెనుక గల ఆధారభూత ధర్మ శాస్త్రమును ఈ గ్రంథములో ఇప్పుడం జరిగినది. ఒకవేళ ఈ నియమములను తగిన రీతిలో పాటిస్తే, వైద్యుని వద్దకు వెళ్ళవలసిన అవసరమే ఉండదు.

ఆహార నియమాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని అందరూ ఆహార పదార్థములను సేవించాలనీ మరియు అందరి శారీరిక, మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యము ఉత్తమముగా ఉండాలనీ, శ్రీ గురుచరణములలో ప్రార్థన ! - సంగ్రహకర్త

అనుక్రమణిక

(కొన్ని వైశిష్ట్యపూర్ణమైన సూత్రములను ' * ' చిహ్నముతో చూపించడం జరిగినది.)

1.	అన్నము : ఉత్పత్తి మరియు వ్యాఖ్య	11
2.	ఆహారము	12
	2 అ. వ్యాఖ్యము	12
	2 ఆ. జీవాత్మ ఆహారము	13
3.	ఆహార మహాత్మ్యము	13
	* స్థూల శరీరధారణ కొరకు ఆహారము అత్యంత అవశ్యకము	14
	* ఆహారము ద్వారా జీవితములోని క్రియకొరకు అవసరమైన శక్తి లభించుట	14
	* హిందూ సంస్కృతిలోని ఆహారము మరియు ఆహారము యొక్క వైశిష్ట్యత	15
	* 'భోజనము చేయుట' అనే కృతికి శాస్త్రములో యజ్ఞ స్థానమును ఇచ్చుటకు గల కారణము, 'అగ్ని', 'జలరాగ్ని' వీటి అర్థము	18
	* ఆహారము శరీరమునకు పరిపూర్ణ పోషణను ఇస్తుంది; అందువలనే దీనిని 'పూర్ణబ్రహ్మ' అని అందురు !	20
	* హిందూ సంస్కృతిలో ఈ కర్మను 'యజ్ఞ కర్మ'గా పిలుచుట	21
	* 'భగవంతుని ప్రసాదము' రూపములో గ్రహించబడిన అన్నము శరీరమునకు పుష్టిని మరియు తుష్టిని ప్రసాదిస్తుంది !	22
	* 'అన్నము తక్కువగా ఉన్ననూ కూడ, అందులోని కొద్ది భాగమును ద్వారము వద్దకు వచ్చిన అతిథికి ఇవ్వవలెను'	23
4.	ఆహారము విషయములో నియమములు	25

* ఆహారము విషయములో శాస్త్రకారులు తయారు చేసిన నియమములకు గల కారణము	25
* ధర్మశాస్త్రమునకనుసారంగా ఆహారము మరియు చిరుతిండ్లు ద్రవ్యముల సందర్భములో ఉన్న నియమాలను కఠినముగా పాటించుటకు గల ప్రాముఖ్యము !	26
* సత్త్వగుణం ఎలా వృద్ధి చేసుకోవాలో నేర్పించే ఆహారశాస్త్ర నియమాలు	28
* ఆహారమునకు సంబంధించిన కొన్ని నియమములు	30
* సామాన్య నియమము	30
* ఋతువుల అనుసారముగా ఆహార నియమములు	33
* రాత్రివూట పెరుగుని ఎందుకు తినకూడదు ?	37
* ఎటువంటి ఆహారమును తినకూడదు ?	38
* పాచిపోయిన అన్నమును తినకూడదు	43
* ఎంగిలి అన్నమును తినకూడదు	45
* ఇతరులు శ్రమతో ఆర్జించిన అన్నమును తినకండి	48
* ఇతరులు అధర్మాచరణచే ఆర్జించిన అన్నము	50
* అగ్రాహ్య అన్నమును తినేవారికి కలిగే పాపము	53
5. ఆహారమును ఎంత తీసుకోవాలి ?	58
5 అ. మిత ఆహారము	58
5 ఆ. జీవించడానికి అవసరమైన ఆహారమును తీసుకోండి !	59
6. ఉపవాసము	59
6 అ. ఉపవాసము విషయములో వైజ్ఞానిక పరిశోధకుల వివరణ	59
7. ఆహార సంబంధ నియమములను ఎన్ని రోజులు పాటించవలెను ?	61